

Meine Homeoffice-Habits

5 Routinen, die deinen Arbeitstag und deine Gesundheit schützen

Drucke diese Checkliste aus und hänge sie an deinen Arbeitsplatz.

- Mein Arbeitsbeginn-Ritual ist definiert und täglich gleich
- Ich habe zwei feste Pausenanker im Kalender (z. B. 10:30 Uhr und 15:00 Uhr)
- Ich benenne täglich drei Aufgaben – nicht mehr
- Ich habe ein Feierabend-Ritual, das meine Arbeitszeit klar beendet
- Mein Bewegungs-Anker ist an einen festen Trigger gekoppelt
- Ich habe diese Habits mindestens 14 Tage konsequent durchgehalten
- Mein Laptop bleibt nach Feierabend zugeklappt
- Ich starte den nächsten Tag nicht mit E-Mails, sondern mit meinem Ritual

Hinweis:

Habits brauchen ca. 21–66 Tage bis zur Automatisierung. Beginne mit einem einzigen Habit – dem Feierabend-Ritual – und baue danach auf.